

# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## درباره نویسنده:

مسعود زارعی مدرس، مشاور و کارشناس تربیت فرزند می باشد او با بیش از پانزده سال فعالیت در زمینه‌ی تربیت و پرورش نسل آینده دین دار و خردمند، تجربیات خود را در این کتاب ارائه نموده است. او نویسنده‌ی کتاب "تربیت به روش سلطان بانو" و مقالات متعدد در خصوص تربیت فرزند می باشد. وجه مشترک نوشته‌های او، عمل گرایی و ارائه راه کارهای متعدد و کاربردی متناسب با شرایط فرهنگی و اجتماعی ایران می باشد.

در این کتاب الکترونیک سعی کرده ام:

- ۱- کلی گویی نشود: مطالب تا حد امکان کاربردی ارائه شود. در انتهای هر قسمت قدم‌های اجرایی، شفاف و معین بیان نموده ام.
- ۲- راه کارهای ارائه شده در این کتاب توسط خودم اجرا و در صورت عملی و موثر بودن در این کتاب پیشنهاد شده است.
- ۳- سعی کرده ام در هر بخش با ارائه مثال‌هایی که به طور مستقیم با آن‌ها در ارتباط بوده ام، فضای خاص جامعه‌ی ایرانی را به تصویر بکشم و نه ترجمه‌ای از کتاب‌ها و ایده‌های خارجی!
- ۴- منتظر نظرات و نتایج به کار بردن پیشنهادات این کتاب در سایت [www.parvareshamooz.com](http://www.parvareshamooz.com) هستم.

## این کتاب را نخوانید:

- ۵- اگر فرزند ندارید! (کسانی که از شما تاثیر می گیرند هم فرزندان حساب می شوند!)
- ۶- اگر علاقه‌ای به بهبود روابط خودتان با فرزندان ندارید!
- ۷- اگر فکر می کنید رابطه‌تان با فرزندان ایده آل هست و بهتر نمی تواند بشود!



## چگونه این کتاب را بخوانم؟

اگر وقت یا حوصله‌ی اندکی دارید و نمی توانید کل کتاب را بخوانید برای همراه نمودن فرزندان قسمت "والدین هوشمند برای همراه کردن فرزندان چه می کنند؟" در این قسمت به صورت خلاصه راهکارهای مفیدی ارائه شده است.



پیشنهاد می کنم حتما فصل سوم در خصوص ابراز محبت به فرزندان را مطالعه کنید.



این کتاب با در نظر گرفتن مشکلات عمومی برای فرزندان بین ۳ تا ۱۵ سال نوشته شده است. البته بیشتر پیشنهادات برای فرزندان بزرگتر ما نیز قابل کاربرد است. (همچنان که برخی مثال‌ها از فرزندان بزرگتر هم آمده است.) همچنین این نوشتار برای بهبود روابط والدین و فرزندان معمولی جامعه نوشته شده است. اگر فرزند شما دچار مشکل خاصی است، یا شما و یا همسران شرایط ویژه ای دارید، پیشنهاد ما استفاده از مشاوران خصوصی است.

**دستورات این جزوه را با لحاظ کردن شرایط خود و فرزندان اجرا کنید، و نتایج حیرت آفرین آن را مشاهده کنید!**



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## فهرست مطالب

- ۱ ..... درباره نویسنده:
- ۴ ..... مقدمه
- ۵ ..... فصل اول: تفاوت رفتار والدین هوشمند و غیر هوشمند در برخورد با فرزندان
- ۵ ..... منظور از همراهی فرزند چیست؟
- ۵ ..... والدین غیر هوشمند چطور فرزندان را با خودشان همراه می کنند؟
- ۸ ..... چرا این روشها کارا نیست؟
- ۸ ..... والدین هوشمند برای همراه کردن فرزندان چه می کنند؟
- ۱۲ ..... فصل دوم: با درک احساسات فرزندمان او را آگاهانه هدایت کنیم!
- ۱۲ ..... درک فرزندان این زمانه
- ۱۴ ..... قبول احساسات
- ۱۵ ..... چطور استقلال شخصیت فرزندمان را بپذیریم؟
- ۱۵ ..... استقلال با مسئولیت همراه است.
- ۱۵ ..... چگونه فرزندمان را هدایت کنیم ولی به استقلال او ضربه نزنینم؟
- ۱۷ ..... چگونه با فرزندمان مخالفت کنیم:
- ۱۸ ..... فصل سوم: چطور به فرزندمان ثابت کنیم دوستش داریم؟
- ۱۸ ..... محبت بی قید و شرط باشد.
- ۱۸ ..... محبت بدون ابراز کافی نیست:
- ۱۸ ..... ۱. ابراز محبت با تماس فیزیکی
- ۲۰ ..... ۲. ابراز محبت با وقت گذاری
- ۲۱ ..... ۳. گفتگوی باکیفیت:
- ۲۲ ..... ۴. هدیه دادن
- ۲۴ ..... 5. انجام خدمت
- ۲۷ ..... همراهی را ادامه دهید!



# والدین ہوشمند چگونه فرزندانشان را با خود ہمراہ می کنند؟



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## مقدمه

چندی قبل که از جلوی بازار رد می شدم، صدای شیون و گریه ی پسر ی توجهم را جلب نمود، مادر دست فرزند ۵-۶ ساله اش را گرفته بود و می کشید، فرزند هم از والدینش جلوی یک بستنی فروشی ایستاده بود و درخواست داشت تا برایش بستنی بخرند، مادر نمی توانست پسر را از جلوی بستنی فروشی تکان دهد، صدای پسر بچه توجه رهگذران را جلب کرده بود. لحظاتی بعد پدر با سیلی آبدارش مقاومت فرزند را شکست و پسر با گریه و ناله بالاجبار همراه والدینش آنجا را ترک نمودند.

ما به عنوان والدین هوشمند، برای جلوگیری از چنین اتفاق هایی چه کاری از دستمان برمی آید؟ چطور اعتماد فرزندانمان را جلب کنیم و به گونه ای رفتار کنیم که فرزندانمان پذیرای حرف ما باشد؟ اجازه دهید چند مورد دیگر را هم با هم بررسی کنیم:

- بسیاری از مادران از نامرتب بودن فرزندان گله دارند، فرزندم لباس هایش را وسط اتاق می اندازد و در کمد آویزان نمی کند، اسباب بازی هایش همیشه توی خانه پهن است، هر چقدر هم می گویم وسایلت را جمع کن فایده ندارد!
- فرزندمان به جای انجام تکالیف مدرسه پای تلویزیون می نشیند.
- در سنین بزرگ تر فرزندمان تا دیر وقت بیرون می ماند.
- یا...

اگر شما هم دوست دارید فرزندان در عین اینکه عزت نفس و استقلال بالایی دارد، برای حرف شما ارزش قائل باشد و به خواسته های شما هم توجه کند، شما را به خواندن این کتاب دعوت می کنم.



راه کار عملی چیست؟ خیلی وقت ها حرف های کلی گفته می شود، مثلا محبت با اقتدار داشته باشید، و... ولی واقعا چطور اقتدار همراه با محبت داشته باشیم؟ در این نوشتار جایی برای کلی گویی و تکرار بدیهیات نداریم، در عوض سعی نموده ایم راه کارهای عملی و واقعی را ارائه دهیم.

خبر خوب اینکه برای خوانندگان محترم این کتاب در سایت فروش آموزش به آدرس <http://www.parvashamooz.com> صفحه ای ویژه جهت مشاوره در نظر گرفته شده است. در مورد اجرای هر کدام از راه کارهای کتاب در موقعیت واقعی آماده دادن مشاوره می باشیم، علاوه بر این مکانی جهت درج خاطرات شما از این راهکارها در سایت پیش بینی شده است.



## فصل اول: تفاوت رفتار والدین هوشمند و غیر هوشمند در برخورد با فرزندان

### منظور از همراهی فرزند چیست؟

ما می خواهیم فرزندان نسبت به ما و خواسته های ما احترام قائل شود، علاوه بر آن به ما اعتماد داشته باشد، یعنی اولاً در مقابل ما گارد نگیرد ثانیاً اگر خواسته ای از او را برآورده نکردیم پذیرای ما باشد. در مثال بچه ای که در بازار بستنی می خواست، می خواهیم فرزندی داشته باشیم که اگر در بازار بستنی دید و خواست و ما به هر دلیلی صلاح ندانستیم برایش بخریم در بازار داد و شیون راه نیاندازد و برای ما و حرفمان احترام قائل باشد. البته همراهی فرزند قبول بی چون و چرای تمام خواسته های ما نیست. چرا که ما خواستار فرزندی با قدرت انتخاب و توانا در بیان منطقی خواسته های ما هستیم.

### چرا باید فرزندان را همراه کنیم؟

فرزند ایده آل از نظر ما باید چه ویژگی هایی را داشته باشد؟ ما می خواهیم فرزندی تربیت کنیم که در زندگی آینده خودش موفق و توانمند باشد، بتواند خواسته های خودش را به نحوه منطقی و عاقلانه ای مطرح و پیگیری کند و هم اگر به نتیجه نرسیدند ظرفیت پذیرش داشته باشند و از ناکامی ها و حتی شکست ها درس بگیرند. علاوه بر این به ما اعتماد و محبت داشته باشد.

### والدین غیر هوشمند چطور فرزندان را با خودش همراه می کنند؟

خودتان را چند لحظه در جای مثال اول کتاب قرار دهید، با فرزند ۵ ساله تان به بازار رفته اید و او با اصرار از شما می خواهد که برایش بستنی بخرید، و شما به خاطر این که بستنی های کنار بازار بهداشتی نیست از خریدن آن ها خودداری می کنید. فرزندان اصرارش را زیاده تر می کند و اصرارش دارد به گریه و شیون منجر می شود. شما چه می کنید؟ البته ممکن است بگویید فرزند من از این سن گذشته است، عیبی ندارد می توانید مثال را برای موارد زیر به کار ببرید:



- فرزند ۹ ساله ای که درس نمی خواند و به جای انجام تکالیف پای تلویزیون نشسته است. شما از او می خواهید که تلویزیون را خاموش کند و به درسش برسد ولی او سماجت می کند.<sup>۱</sup>
- دختر ۱۵ ساله ای که برخلاف عرف خانواده می گوید نمی خواهد چادر سر کند.
- پسر ۱۹ ساله ای که می خواهد با دختری ازدواج کند ولی شما با این ازدواج مخالفید چون هم سن پسران کم هست، هم درآمد ندارد و هم خانواده دختر را مناسب تشخیص نمی دهید.
- دختر بیست ساله ای که هر شب با دوستانش بیرون می رود و دیر به منزل می آید. شما گفته اید که حداکثر باید تا ساعت ۹ شب خانه باشد ولی او به خواسته ی شما اهمیت نمی دهد.

<sup>۱</sup> در سایت پرورش آموز می توانید دوره ی ویدئویی راهکارهای والدین هوشمند برای رفع اهمال کاری تحصیلی فرزندان را مشاهده نمایید.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

- پسر ۲۵ ساله‌ای که با دوستان معتادش نشست و برخاست دارد و خودش هم در معرض آلوده شدن است. شما از او خواسته‌اید که دوستی خودش با این افراد را به هم بزند ولی او می‌گوید که شما اشتباه فکر می‌کنید.

لطفا قبل از خواندن ادامه‌ی مطلب راه‌کارهای خودتان را بنویسید:

راه‌کارهای معمول و اثرات هر یک را در زیر بررسی می‌کنیم:

## ۱. به فرزندان لقب می‌دهند: تنبل - احمق - بی‌ادب - بی‌شعور - باهوش

فرزند هم می‌گوید قبول:

- ✓ من تنبلم، پس نباید کاری انجام دهم.
- ✓ من احمقم پس چرا برای درس خواندن تلاش کنم،
- ✓ من بی‌ادب هستم پس لازم نیست رفتار مودبانه داشته باشم،
- ✓ من بی‌شعورم پس می‌توانم کارهای ناصحیح انجام دهم.
- ✓ من باهوشم لازم نیست خیلی درس بخوانم.

بینید با دادن یک لقب ما تصور فرزندمان از خودش را داریم شکل می‌دهیم. فرزندى که تصویر منفى از خودش داشته باشد، خیلی سخت است که برای بهبود خود اقدام نماید. حتی دادن یک صفت مثبت مثل باهوش هم می‌تواند اثرات مخرب داشته باشد. بگذاریم فرزندمان خودش باشد نه اینکه نقشی را بازی کند که ما برایش ترسیم نموده‌ایم.

## ۲. تهدید می‌کنند.

زهرا پنج سالش هست، سر شام خوب غذا نمی‌خورد. مادرش می‌گوید: "اگر غذایت را تا ته نخوری فردا مهمونی نمی‌برمت" خیلی وقت‌ها ما برای مجبور کردن فرزندمان از تهدید استفاده می‌کنیم. ساختار تهدید یکسان است: "اگر دفعه دیگر توی بازار آبروریزی راه بیاندازی، دیگه از خونه بیرون نمی‌برمت" "اگر با این دختر ازدواج کنی، من هیچ کاری به تو ندارم.

بعضی وقت‌ها فرزندمان می‌دانند که داریم بلوف می‌زنیم. بعضی وقت‌ها هم می‌گویند من کاری را که دوست دارم انجام می‌دهم شما هم هر کاری که دوست دارید بکنید! بعضی وقت‌ها هم با ظاهرسازی و دروغ سعی می‌کنند ما را راضی کنند. واقعیت این است که هیچ کدام از آن‌ها راه‌کاری نیست که ما دنبالش باشیم.

## ۳. بد و بی‌راه می‌گویند.

بعضی وقت‌ها که صبر والدین تمام می‌شود، شروع می‌کنند به بد و بیراه گفتن. فکر نمی‌کنم این روش به جز اینکه موجب می‌شود فرزند ما هم کلمات و شیوه‌ی جدیدی برای بیان خواسته‌هایش بیابد، سودچندانی داشته باشد!



## والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

### ۴. مقایسه می کنند.

بین خواهرت سر درسش هست، تو هم بشین کتابت را بخون! مقایسه کردن نیز موجب می شود تا فرزندمان بخواهد کسی را که ما او را الگو معرفی نموده ایم را از چشم ما بیاندازد. علاوه بر آن مقایسه کردن تصویر ذهنی فرزندمان را تخریب می کند. باعث می شود عزت نفسش کاهش بیابد و...

### ۵. فرزند را در بن بست قرار می دهند.

تو هیچ جوری نمی تونی این اشتباهت رو جبران کنی! وقتی او نمی تواند اشتباهش را جبران کند، سعی می کند باز هم اشتباهاتش را تکرار کند! به قول معروف آب که از سر گذشت چه یک وجب چه صد وجب. وقتی فرزند ما راهی برای اصلاح نداشته باشد امیدش را از دست می دهد.

### ۶. به جای فرزندشان تصمیم می گیرند.

رضا دوازده سال دارد، امسال در آزمون میان ترم نمرات بدی را کسب نموده است. پدر رضا برای بهبود وضعیت تحصیل فرزندش معلم خصوصی گرفته است، ولی رضا از معلم خصوصی خوشش نمی آید، بعد از مدرسه لای کتاب را هم باز نمی کند و همش پای تلویزیون است. بعد از یک هفته پدر تلویزیون را هم جمع می نماید، حالا رضا درس نمی خواند، مرتب بد اخلاقی می کند و علاوه بر این که درسش بهتر نشده است، رابطه اش با پدرش هم خراب شده است. اگر پدر رضا به جای تصمیم گیری یک طرفه، با رضا صحبت می کرد و فرزندش را هم در تصمیم گیری دخالت می داد لاقابل رابطه ی پدر و فرزند حفظ می شد، و رضا هم انگیزه ی بالاتری برای درس خواندن می یافت.

### ۷. با فرزندشان معامله می کنند.

فاطمه ۷ساله و زهرا ۵ساله هر دو در خوردن غذا تعلل می کنند. مادرشان مرتب به آنها پیشنهاد می دهد که اگر غذایان را تا انتها بخورید یک آدامس به شما می دهم. این طوری می شود سریع به نتیجه رسید. ولی این کار معایبی هم دارد. امکان دارد فرزندانمان به طوری که مامتوجه نشویم سرمان را کلاه بگذارند تا آدامس را بگیرند. علاوه بر این ما ناخواسته ارزش آدامس را در نزدشان بیش تر از غذا خوردن معرفی کرده ایم.

### ۸. سرزنش می کنند

بازهم تو خراب کاری کردی! بازهم که نمرات کم شده است! این چنین تصویر ذهنی فرزندانمان از خودشان خراب می شود. سرزنش انگیزه ی فرزندانمان را کم می کند.

### ۹. ریش خند کردن:

چقدر خوب دفترت را جلد کردی! تو شلخته ترین بچه ای هستی که من دیدم! با این روش هم ما علاوه بر این که مسخره کردن را به فرزندمان آموخته ایم، روح ناتوانی را در او دمیده ایم. ریش خند کردن خصوصا در حضور دیگران شخصیت فرزندمان را نابود می کند.

### ۱۰. عاقبت فرزندشان را پیش گویی می کنند:

تو در مورد نمرات به من دروغ گفتی! می دونی وقتی بزرگ بشی چی می شی؟ یک آدمی که هیچ کس بهش اعتماد نمی کنه! با این روش فرزندمان دچار ناتوانی آموخته شده می شود. در حقیقت به جای امیدآفرینی داریم یاس و بی امیدگی را به فرزندمان تزریق می کنیم.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

شما می توانید به این فهرست موارد دیگری را هم اضافه کنید، مواردی که همگی به جای فعال نمودن فرزندانمان و بهبود روحیه ی آن ها، عزت نفس، امید و تصویر ذهنی فرزندانمان را تخریب می کند.

## چرا این روش ها کارا نیست؟

ایراد این روش ها چی هست؟ واقعیت این هست که با همین روش ها خیلی وقت ها می توان به نتیجه هم رسید. اگر سر فرزندمان داد بکشیم و چندتا بد و بی راه بگوییم (خصوصا اگر همسرمان هم با ما همراه باشد) فرزندمان حداقل تا سن دبیرستان از ما حساب می برد و کاری که ما می خواهیم را انجام می دهد. اما این روش ها چند مشکل را ایجاد می کند:

۱- رابطه ی والدین با فرزند را با مشکل روبرو می سازد: ارتباط محبت آمیز بین و فرزندمان شکل نمی گیرد.

۲- فرزند ما راهایی برای دور زدن ما پیدا می نماید: زمان و مکانی با دوستانش دیدار می کند که ما مطلع نشویم! به ظاهر سر درسش نشسته است ولی درس نمی خواند! و ...

۳- در بزرگسالی این روش ها خیلی کاربرد ندارد. بعید است پسر ما با تشر و دعوا و تهدید ما دست از ازدواج با دختر دلخواهش بردارد!

پس چه باید کرد؟ فصل بعد در خصوص راهایی است که والدین هوشمند در این خصوص انجام می دهند.

## والدین هوشمند برای همراه کردن فرزندان چه می کنند؟

والدین هوشمند در تربیت فرزند از چند اصل استفاده می کنند:

### ۱. در تمام شرایط به فرزندان بی قید و شرط محبت می ورزند.

اینکه وقتی معدل فرزندمان بیست باشد دوستش بداریم و به او محبت کنیم هنر نیست! واقعیت این است که ما فرزندمان را دوست داریم، نه به خاطر توانمندی ها و پیروزی هایش بلکه به خاطر خودش. فرزند ما اگر نمره ی ۲۰ بگیرد یا صفر در محبت ما به او تغییری نمی کند. ما بخاطر این که فرزندمان را دوست داریم از سطح علمی پایین او ناراحت می شویم. والدین هوشمند در هر شرایطی (حتی زمانی که فرزندشان شکست خورده است، کار ناشایستی انجام داده است یا...) محبتشان را به فرزندشان ابراز می کنند.

ما والدین موظفیم محبت بی قید و شرطمان را به فرزندمان ابراز کنیم. و فرزندمان بداند ما او را دوست داریم چه بیست بگیرد چه صفر. چه اتاقش مرتب باشد چه نامرتب، چه سیگار بکشد چه نکشد. اگر هم در موردی ناراحت می شویم از آن عملکرد و آن جایگاهی که فرزندمان برای خودش ایجاد نموده است ناراحتیم نه از خود او! به جهت اهمیت این موضوع و گستردگی روش های ابراز محبت، این مطلب به تفصیل در فصل سوم مطرح شده است.

### ۲. هیچ وقت فرزندشان را در بن بست قرار نمی دهند: همیشه فرزند راهی برای اصلاح رفتار ناصحیحش

#### دارد! امید آفرین هستند.

والدین خردمند هیچ گاه فرزندشان را در بن بست و یاس نمی گذارند، فرض کنید فرزندتان در پایه ی هفتم مشغول به تحصیل است و در پایان سال برای گرفتن کارنامه به دبیرستان دعوت شده اید، کارنامه را که می گیرید متوجه می شوید معدل فرزندتان افتضاح شده است و نمرات بسیار کمی را در پایان سال گرفته است و حتی در درس ریاضی تجدیدی آورده است، چه می کنید؟





# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

آیا

لطفا چند ثانیه این شرایط را برای خودتان تصور کنید و بنویسید چه گونه با او رفتار می کنید؟ لطفا این رفتار را در یک خط توصیف کنید:.....

دنیا

را برایش تمام شده ترسیم نموده‌اید؟ یا به او امید داده اید و به دنبال یافتن راه حل مشکلش فرستاده‌اید؟ والدین هوشمند سعی می کنند در کنار ابراز محبت به فرزندشان یک مشاور خوب هم برای او باشند، از فرزند خودشان می خواهند که راه حل مشکل را بیابد. مثلا فرزند استفاده از مشاوره تحصیلی را راه حل مشکلش می داند. والدین در این مسیر به او کمک می کنند. اگر مشکل بزرگ تر باشد اهمیت در بن بست قرار ندادن فرزندمان بیشتر می شود. اگر فرزندمان سیگاری شد، یا خدای ناکرده به مواد مخدر معتاد شد بازهم نباید او را در بن بست قرار دهیم. بسیاری از جوانان معتاد، ترک کرده اند و زندگی آبرومندی را آغاز کرده اند.

یکی از بهترین راه کارها در هر مشکل پیوند قلبی با اهل بیت علیهم السلام است. به شما پیشنهاد می کنم در دوره‌ی صوتی رایگان سایت پرورش آموز " تربیت فرزندان با محبت اهل بیت علیهم السلام " شرکت کنید و یا قسمت رایگان کتاب تربیت به روش سلطان بانو را هم اینک دانلود نمایید.

### ۳. به عواطف و احساسات فرزندان اهمیت می دهند: جهان را از دید فرزندان می نگرند.

امیر یکی از شاگردان قبلی من، در سال اول دانشگاه عاشق یکی از هم کلاسی هایش شده است، ولی سطح آن خانواده با خانواده امیر اصلا هم خوانی ندارد. والدین امیر از این رابطه بسیار ناراحت شده اند. متاسفانه ارتباط بین امیر و پدرش به درگیری فیزیکی هم رسیده است.

در این شرایط چه باید کرد؟ شاید ما احساس فرزندمان را صحیح ندانیم، ولی دیدن و اهمیت قائل شدن برای احساسات امیر (دقت کنیم بین اهمیت دادن به احساسات با قبول و تایید احساسات تفاوت است) باعث می شود که ما بتوانیم بهتر با او ارتباط برقرار کنیم و در قدم اول رابطه‌ی ما با فرزندمان حفظ شود، تا در قدم بعد بتوانیم راه کاری برای حل مشکل بیابیم. راه کارهایی برای اهمیت دادن به احساسات فرزندمان در فصل دوم بیان می شود.

### ۴. فضای انتخاب را برای فرزندان به وجود می آورند.

چند روز قبل برای خرید لوازم التحریر فرزندمانم به یک فروشگاه بزرگ رفته بودم. باید طبق لیست مدرسه چهارتا دفتر ۶۰ برگ می خریدیم. (البته مدرسه گفته بود دفترها را با کاغذ رنگی جلد کنیم لذا عکس روی دفتر دیده نمی شد!) من هم با فرزندم به فروشگاه رفتم و او دفترهای مورد نظرش را انتخاب نمود! مثال دیگر مادری است فرزندش نمی خواهد برای بیرون رفتن حاضر شود، مادر به فرزندش می گوید بین شلوار سرمه‌ای و شلوار مشکی ات یکی را انتخاب کن و بپوش! یعنی غیرمستقیم مادر صورت مسئله را تغییر می دهد، و فرزند هم خوشحال از اینکه انتخاب به او واگذار شده است.

### ۵. هنگام رخ دادن اشتباهات: به جای یافتن مقصر به یافتن راه حل علاقه دارند.

فرض کنید پسر ۷ ساله‌ی شما هنگام آوردن ماست از آشپزخانه کاسه‌ی ماست را روی فرش می ریزد! در چنین شرایطی شما چه عکس العملی نشان می دهید؟ آفرین والدین هوشمند به دنبال حل مشکل هستند: سریع یک قاشق و کاسه‌ی خالی بیار تا



## والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

ماستها را با کمک هم جمع کنیم و بعد هم دستمال بکش تا بقیه‌ی ماستها هم از روی فرش برداشته شود و بعد رویش نمک بریز تا نم فرش را جذب کند و در آخر هم نمکها را با جارو جمع کن! ولی والدین غیر هوشمند شروع می کنند به دعوا کردن و داد زدن و ...

تنبیه کردن باعث می شود فرزندمان عذاب وجدان کمتری را تحمل کند و برایش چنین تداعی شود که من کار اشتباهی کردم، تنبیه هم شدم. بعد از این هم هر وقت بخواهم می توانم اشتباه کنم و تنبیه شوم.

### ۶. هنگام انجام درست کار توسط فرزند: به جای تحسین، آنچه را که می بیند توصیف می کنند.

برای چند لحظه تصور کنید ده سالتان هست: و معدل شما ۲۰ شده است. اگر پدرتان معدل بیست شما را مرتب پیش دیگر اعضاء فامیل و همسایه ها و... بگوید شما چه حسی می یابید؟ آیا سال بعد هم می توانید این معدل را حفظ کنید؟ آیا راه پیشرفتی هم دارید؟ یعنی در قبال این معدل بیست باید استرس حفظ کردن این معدل برای سال آینده را تحمل کنید و علاوه بر آن امکان پیشرفت هم ندارید! والدین هوشمند به جای معدل ۲۰ فرزندشان، تلاش و کوشش و جدیت او را می ستایند. این چنین راه برای پیشرفت او باز می ماند.

### ۷. با فرزندشان صحبت می کنند.

در هفت روز گذشته چند دقیقه با فرزندتان صحبت نموده اید؟ (زمانی که دارید به او امر و نهی می کنید، زمانی که دارید او را سرزنش می کنید، زمانی که دارید تلگرامتان را چک می کنید و در عین حال با فرزندتان هم صحبت می کنید را به حساب نیاورید).....

لطفا قبل از ادامه لحظاتی را به مرور هفته قبل اختصاص دهید و سپس یادداشت کنید که چند دقیقه با فرزندتان صحبت نموده اید؟ .....

شما به عنوان والدین هوشمند ( همین اندازه که به خواطر ارتباط بهتر با فرزندتان این نوشتار را مطالعه می نمایید، بیانگر این است که از جزء بیست درصد بالای جامعه هستید ) باید برای این صحبتها برنامه ریزی کنید. قبل از این که رابطه‌ی ما با فرزندمان گل آلود شود باید برنامه‌ای هوشمندانه در این خصوص ایجاد کنیم تا رابطه‌ی ما با فرزندمان بهتر شود. در این خصوص در فصل سوم "وقت گذاری" بیشتر توضیح می دهیم .

### ۸. هنگام موفقیت فرزندشان: به جای دیدن نتیجه، تلاش فرزندشان را می ستایند.

موسی در کلاس پنجم دبستان درس می خواند، اتفاقاً در دو امتحان متوالی نمره بیست می گیرد. مادر موسی در بین فامیل گفته است که پسرش همیشه بیست می گیرد. (نتیجه را ستوده است) در امتحان بعدی موسی استرس شدیدی را تجربه می کند. زیرا باید باز هم ۲۰ بگیرد. در صورتی یکه اگر مادر زحمات فرزندش و مطالعه با تمرکز بالای او را می ستود، می توانست کمکی برای امتحانات آتی فرزندش باشد.

### ۹. مرتب با درخواست فرزندانشان مخالفت نمی کنند

زها می داند هرچه از مادرش بخواهد جوابش منفی است، از آنجا که زها دختر زیرکی است دو راه کار موازی را پیش گرفته است:

- سماجت و اصرار



## والدین هوشمند چگونه فرزندان‌شان را با خود همراه می‌کنند؟

- درخواست نکردن و اجازه نخواستن از مادر

زهرای می‌داند برخی وقت‌ها با سماجت می‌تواند نظر مادر را تغییر دهد، لذا مرتب اصرار می‌کند و با پافشاری سعی در قبولاندن نظرش دارد. هر جا هم فکر کند مادرش را نمی‌تواند راضی کند سعی می‌کند مخفیانه کارش را انجام دهد. والدین هوشمند سعی می‌کنند به فرزندشان تا می‌توانند نه نگویند. در فصل دوم "چگونه با فرزندانمان مخالفت کنیم/" می‌آموزیم که در عین رعایت حد و حدودها چطور به درخواست فرزندمان جواب منفی ندهیم.



## فصل دوم: با درک احساسات فرزندانمان او را آگاهانه هدایت کنیم!

بین احساسات و رفتار ارتباط مستقیم برقرار است اگر ما می خواهیم فرزندانمان رفتار صحیح داشته باشد باید احساسات او را بشناسیم و درک کنیم. برای درک احساسات فرزندانمان باید بتوانیم خودمان را جای او بگذاریم و از چشم او جهان را ببینیم. این چنین می توانیم فرزندانمان را با کمترین اصطکاک با خود همراه کنیم. با او مخالفت نکنیم، او را هدایت کنید، ولی به استقلال او آسیب نزنیم.

به نظر شما دنیای فرزندانمان چه تفاوتی با دنیای شما (وقتی هم سن او بودید) دارد؟

### درک فرزندان این زمانه

در روز ۱۸ خرداد ۱۳۹۵ اتفاق عجیبی افتاد، چند هزار نفر از دختر و پسران دبیرستانی در پاساژ کوروش اجتماع کردند. این واقعه آن قدر نا متعارف بود که پلیس به میدان آمد، پاساژ تعطیل شد و... و دست آخر هم معلوم شد فقط یک فراخوان در شبکه های اجتماعی باعث چنین اجتماعی شده است و هیچ انگیزه‌ی خراب کاری و سیاسی و... در پشت پرده نیست. ولی چرا اجتماع ما آن قدر با فرزندان خودش بیگانه است؟

واقعیت این است که وقتی سر و کارمان با متولیدن دهه‌ی ۸۰ و ۹۰ هست باید بدانیم که آن‌ها چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی با متولیدین دهه‌ی ۷۰ و ۶۰ دارند. شناخت بهتر موجب می شود که رفتارهای مناسب‌تری را از خود بروز دهیم و راحت تر بتوانیم آنان را با خودمان همراه کنیم.

#### ۱. رشد تکنولوژی



از حدود بیست سال پیش تاکنون تکنولوژی رشد چشم گیری نموده است. سبک زندگی و تعاملات افراد نیز به همین دلیل بسیار تغییر نموده است. در ادامه به مواردی از این تغییرات می پردازیم که بر رابطه‌ی ما و فرزندانمان موثر است.

#### رشد رایانه

رایانه‌ها جای یک دوست را برای فرزندان ما پر نموده اند. اگر در زمان ما بچه‌ها توی کوچه فوتبال بازی می کردند و با توپ‌شان شیشه‌ی همسایه را می شکستند!! امروز توی کامپیوتر بازی می کنند. این مسئله روی میزان تحرک، یادگیری کار گروهی،

یادگیری تعامل با دیگران و بسیاری دیگر از مسائل اثر می گذارد. ( بررسی اثرات رایانه روی زندگی و نحوه‌ی رفع آن از عهده‌ی این نوشتار خارج است، انشاء الله در فرصت دیگر به این موضوع می پردازیم.)

#### اینترنت

در زمان کودکی و نوجوانی من، تنها منابع دردسترس برای آموختن کتتاب بود و معلم! الان هر چه بخواهیم توی گوگل جستجو می کنیم. دسترسی فزاینده‌ی فرزندانمان به اطلاعات باعث تغییر در رفتارشان می شود.

#### فیلم و عکس های دیجیتال

تا همین ده سال پیش اگر می خواستی عکسی داشته باشی باید دوربین داشتی و فیلم می خریدی و عکس می گرفتی، تازه بعدش هم می بردی عکاسی تا برایت ظاهر کنند! الان همه‌ی موبایل‌ها عکس می گیرند و فیلم بر می دارند و برای دیدن آن هم لازم نیست عکاسی بروی! این موجب می شود دسترسی فرزندانمان به عکس‌ها و تبادل عکس‌ها بین آنها راحت تر صورت گیرد.

# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## موبایل



در سال ۱۳۸۰ منزل فردی رفته بودم. در منزلشان یک گوشی تلفن ثابت (نه بی سیم) در اتاق نشیمن بود و فرزندان خانه (سه دختر و یک پسر) برای صحبت کردن باید از همان خط تلفن استفاده می کردند. این چنین نوع ارتباطات فرزندان با دیگران کنترل می شد. امروزه توی جیب و کیف بسیاری از دانش آموزان دبستانی هم موبایل وجود دارد. در واقع ما والدین، نمی توانیم کنترلی روی ارتباطات فرزندانمان داشته باشیم.

## شبکه های اجتماعی

بدرت از موبایل شبکه های اجتماعی است. خود ما والدین هم که سن و سالی داریم وقتی توی شبکه های اجتماعی می رویم آن چنان گرفتار می شویم که می بینیم چند ساعت است توی آن هستیم و بی خبر از دنیای واقعی اطرافمان. در مهمانی ها، جمع های خانوادگی و... افرادی را می بینیم که فیزیکشان کنار هم هست ولی فکرشان درگیر تلگرام و اینستاگرام و... علاوه بر این فرزندانمان در شبکه های اجتماعی از کلماتی استفاده می کنند که در زندگی واقعی استفاده نمی کنند. در مجموع حریم ها در شبکه های اجتماعی رقیق تر از فضای واقعی است. شاید پسر و دختری که در فضای واقعی صحبت کردن با هم را قبیح می دانند به راحتی در فضای مجازی چت کنند.

## ۲. افزایش آگاهی از خشونت

یکی از اثرات مخرب رشد تکنولوژی که به دلیل اثرگذاری بالای آن جداگانه مطرح نمودیم افزایش آگاهی از خشونت است. الان هر فیلم و عکس خشنی به راحتی توسط CD و ایمیل و تلگرام و اینستاگرام بین فرزندانمان دست به دست می شود یا با گشتن در اینترنت به دستشان می رسد! دیدن صحنه های خشونت آمیز روی روح و جسم و نوع عملکرد فرزندانمان اثر می گذارد.

## ۳. افزایش آگاهی از مسائل جنسی

رشد تکنولوژی به همراه تغییرات فرهنگی در جامعه، سن آگاه شدن فرزندانمان از مسائل جنسی را به شدت کاهش داده است.

## ۴. سستی خانواده ها و ارتباطات اجتماعی

در سال های اخیر بنیان خانواده ها سست تر شده است. پدر که روزی مرد خانه بود، از موقعیت قبلی برخوردار نیست، آمارها چک شدن موبایل آقایان توسط همسرانشان درصد بسیار بالایی را نشان می دهد. میزان بالای طلاق و بسیاری از شاخص ها همگی نشان از کم رنگ شدن نقش خانواده ها می دهد. متأسفانه فرزندان ما نیز در همین فضا رشد می کنند! ارتباطات با همسایه ها و فضای محله که زمانی عامل بازدارنده فرزندانمان از بسیاری از خطاها بود، امروز وجود خارجی ندارد. حالا ما اسم هم آپارتمان هایمان را هم نمی دانیم چه برسد به این که بخواهیم از همسایه ی چهار کوچه آن طرف تر خبر داشته باشیم. لذا محدودیت هایی که قبل از این برای فرزندانمان وجود داشت کم رنگ تر شده است.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## ۵. کم اهمیتی به اخلاق و دین

متأسفانه فضای دینی جامعه‌ی ما آن قدر به هم ریخته است و فرزندانمان به قدری از دین مطالبی سطحی و قشری ولی گسترده شنیده‌اند که نسبت به دین و اخلاق بدبین و با فاصله شده‌اند. (البته ما پدر مادرها هم وضعیت چندان بهتری نداریم.) لذا دین هم که عاملی کنترل کننده در رفتار فرزندان ما بوده است در فضای کنونی کم‌اثرتر است.

## ۶. کاهش زمان با فرزند بودن

شما چندساعت از روز را با فرزندانانتان هستید؟ وقتی که با فرزندانانتان هستید نه در کنار فرزندانانتان دارید تلویزیون می بینید، یا تلگرام چک می کنید و یا... فرزندان ما نیاز دارند که ما با آنها ارتباط داشته باشیم با این وصف برای همراه نمودن فرزندانمان نیاز به تلاشی مضاعف داریم. نکته مثبت و امیدوار کننده این است که فرزندان ما هنوز ما را به عنوان پدر و مادر قبول دارند و ما می توانیم با راهکارهایی ساده رابطه‌ی بین خودتان و فرزندان را بهبود دهید. اولین قدم در همراه نمودن فرزندان درک احساسات اوست. برای این کار باید سه مرحله‌ی شناخت احساسات، پذیرش احساسات و حمایت را انجام داد. در زیر این مراحل توضیح داده شده است.

## قبول احساسات

### ۱. شناخت احساسات



برای شناخت و درک احساسات فرزندمان مسیر زیر را طی می کنیم:

- ✓ با دقت گوش می کنیم. شنیدن حرف دل فرزندمان خیلی مهم است.
  - ✓ سوال نمی کنیم: می گذاریم فرزندمان حرف دلش را بزند. با سوالات کوتاه و باز با فرزندمان مواجه شویم. لازم نیست وارد جزئیات شویم!
  - ✓ فقط برداشت خودمان از عواطف فرزندمان را بیان می کنیم. این طوری مطمئن می شویم که درست متوجه‌ی منظور او شده ایم!
- با همین گام‌های ساده، فرزندمان حس می کند که فرد مهمی برای ماست، و ما برای احساسات و عواطف او ارزش قائلیم. این قدم در بهبود روابط بین ما و برزندمان خیلی موثر است.

### ۲. پذیرش احساسات



شاید ما با برخی احساسات فرزندمان موافق نباشیم. مثلاً او دوست دارد با هم کلاسی دانشگاهش ازدواج کند. نظر ما در این خصوص کاملاً با نظر فرزندمان مخالف است. ولی ما می پذیریم که او چنین احساسی را دارد. با پذیرفتن احساس فرزندمان، او آرامش بیشتری می گیرد. بعد از آن است که تازه می توان با فرزندمان صحبت کنیم. فرزند ما باید بفهمد که ما احساساتش را می پذیریم. برای این کار از تکنیک‌های زیر استفاده می کنیم:

- ✓ گوش کردن فعال: به طوری که نشان دهیم با احساسات او نمی خواهیم مقابله کنیم.
  - ✓ تایید کردن: بیان احساس فرزندمان با عبارات دیگر
  - ✓ نام نهادن روی احساسات: الان عصبانی هستی! یا به این می گویند شرمگینی یا...
- بازهم تاکید می کنم لازم نیست بگوییم این احساس تو صحیح است، ولی قبول داریم که فرزندمان این احساس را دارد. پذیرش احساسات موجب می شود که فرزندمان بیشتر سفره‌ی دلش را برای ما بگستراند و از ما مشورت بگیرد.

# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## ۳. حمایت از فرزندان

اگر دو مرحله‌ی بالا را خوب انجام داده باشیم، به راحتی می‌توانیم نظرات خودمان را هم بیان کنیم. اگر فرزند ما متوجه شده باشد که ما احساس او را قبول کرده‌ایم احتمال همراهی او بالاتر می‌رود. من به همراه خانواده‌ام از بیستم مهر تا ۲۳ مهر ۹۵ به مسافرت رفته بودیم. فرزندانم در این سفر خیلی خسته شده بودند. با اینکه حدود هشت و نیم شب به خانه آمده بودیم ولی فرزندم خیلی خسته بود و خوابش می‌آمد، فردا باید مدرسه می‌رفت و نیاز داشت که آن شب حمام برود و شام هم بخورد. ولی او روی تخته‌خوابش دراز کشیده بود و می‌خواست سریع تر بخوابد! پیشش رفتم شانه‌اش را مالیدم و گفتم که حتما در این مسافرت خیلی خسته شده، الان هم خیلی خوابش می‌آید، چه قدر خوب بود الان چشمش رو می‌بست و راحت می‌رفت توی عالم خواب و... به او گفتم الان یک ربع به نه است سریع برو حمام و تا ساعت نه هم می‌تواند بخوابد. با همین چند کلمه مقامتش شکسته شد و سریع همراهی نمود!

## چطور استقلال شخصیت فرزندان را بپذیریم؟

فرزندان ما نیازمند استقلال از ما و یافتن هویت منحصر به فرد خودشان هستند. برحسب نوع شخصیت، جنسیت و فضای فرهنگی و اجتماعی این امر در بین سنین ده تا ۱۵ سال رخ می‌دهد. البته این امر با شدت بسیار کمتر در سنین بالای پنج سال هم دیده می‌شود. با توجه به این که در برخی موارد والدین برای همراه کردن فرزندان استقلال او را به چالش می‌کشند، این فصل می‌تواند در شکل‌گیری عزت نفس فرزندانمان بسیار موثر باشد.

## استقلال با مسئولیت همراه است.

فرزندانمان باید متوجه شوند که داشتن استقلال همراه با مسئولیت است. قبل از بروز مشکل باید مرزها را روشن کنیم، و عواقب شکستن مرزها را برایش شرح دهیم. این کار (تعریف مرز - تشریح عواقب رد شدن از مرزها) باید قبل از بروز مشکل صورت گیرد. قبل از عید ۹۵ برای فرزندانم (دو دختر شش و هشت ساله) یک دوربین دیجیتال خریدم. وقتی می‌خواستم آن را به عنوان عیدی به آن‌ها بدهم گفتم استفاده از این وسیله قواعدی دارد، اگر خواستید از کسی عکس بگیرید باید قبلش از او اجازه بگیرید. علاوه بر این اسم این دوربین مهربانی است، اگر ببینم هر کدامتان این دوربین را می‌خواهد و دیگری به او نمی‌دهد، دوربین به مدت یک ساعت توقیف می‌شود! همین قوانین ساده باعث شد که فرزندانم سر دوربین باهم دعوا نکنند! فرزندانمان باید بدانند که اگر می‌خواهند مستقل باشد باید مسئولیت کارهایشان را هم قبول کنند. اگر می‌خواهند دوربین مستقل داشته باشند باید با هم همراهی داشته باشند.

## چگونه فرزندان را هدایت کنیم ولی به استقلال او ضربه نزیم؟

### ۱. ایجاد فضای سالم

ما به عنوان والدین موظفیم تجربه‌های خودمان را در اختیار فرزندانمان قرار دهیم. برخی وقت‌ها فرزندانمان نمی‌دانند راه صحیح چیست، و بسیاری اوقات نمی‌توانند بر احساساتشان غلبه کنند. این ما هستیم که باید فضای مناسبی را برای فرزندانمان ایجاد کنیم.

یکی از دوستان نزدیک من دارای دو پسر دوقلو شد، حدود شش ماه بعد از تولد فرزندانم، مبلمان و میز نهارخوری و تعدادی از اثاث منزل (مانند گلدان‌های چینی تزئینی کنار پذیرایی) را به خانه‌ی پدرزنش انتقال داد و فضای خانه را برای بازی و تحرک فرزندانم باز نمود. تا دیگر نگران از مبل بالا رفتن یا کثیف شدن صندلی‌ها و یا افتادن وسایل روی بچه‌ها نباشد. این روش صحیح و معقولی است.

البته در نوجوانی وسایل خطرناک برای فرزندانمان می‌تواند جنسش فرق کند. در یکی از کلاس‌هایم تمام شاگردها (در سنین دبیرستان) موبایل هوشمند داشتند، در آن جمع فقط پرهام موبایل هوشمند نداشت. وضع مالی خانواده‌اش هم بد نبود، ولی والدینش از زمره والدین هوشمند بودند، می‌گفتند فرزند ما در این سن نیاز به موبایل هوشمند ندارد.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## ۲. خودمان آن طوری باشیم که توقع داریم فرزندانمان باشد!

من به شما تبریک می گویم! اهتمام شما خواننده‌ی عزیز به آموختن و بهبود عملکردتان در مقابل فرزندان موجب می شود که فرزندان هم به مطالعه و آموختن و به کارگیری مهارت‌های زندگی علاقه‌مند باشد. ما از فرزندانمان توقعاتی داریم:

- به مسائل دینی پایبند باشد.
- دچار انحرافات اخلاقی و جنسی نشود.
- دخانیات استعمال نکند.
- برای بالا رفتن سطح علمی خودش تلاش کند.
- به والدینش احترام بگذارد.
- فداکار باشد.
- ...



خود ما در هر یک از این موارد چطور رفتار نموده‌ایم؟ متوقع نباشیم فرزند ما در هر یک از این موارد بهتر از ما باشد. مثال روشن و ملموس این سخن را می توانید در نوع پوشش دخترها و مادرانشان ببینید. (فرض ما بر این است که پوشش یک خانم در برابر بیگانگان ارزش است!) کافی است نگاهی به دور و برتان ببندازید. در اغلب موارد دخترها آزادتر از مادرشان پوشش دارند.

یا به زندگی اطرافیان نگاه کنید، مادر شوهرهایی که با خانواده‌ی همسرشان مشکل داشته‌اند اکنون با عروسشان هم مشکل دارند.

آیا رفتارهای جنسی خود ما به عنوان والدین، رفتارهایی صحیح و سالم است؟ اگر نیست اول رفتارهای خودمان را اصلاح کنیم، خواه یا ناخواه فرزندانمان از ما الگو می گیرند.

### لطفا همین الان بنویسید که برای بهبود رفتارهای فرزندان چه تغییراتی را باید در زندگی خودتان بدهید؟

## ۳. تحسین و تقبیح

الگوها می توانند مثبت یا منفی باشند. یادم هست هر وقت پدرم فردی سیگاری را می دید، به او تذکر می داد که این دود چیه که داری می خوری؟ یک آب نباتی، آجیلی چیزی بریز تو جیبت به جای سیگار کشیدن، بخور! اگر هم مثلا در ماشین بودیم و فرد سیگاری صدایش را نمی شنید، باز همین

حرف‌ها را می گفت. این رفتار پدرم باعث شد تا پسرهایش نه تنها سیگاری نشوند، بلکه تصویر منفی از سیگار در ذهنشان شکل بگیرد.

همین روش در مورد رفتارهای خوب هم اثر دارد. اگر دید یک نفر دارد کار خوبی را انجام می دهد، آن کار را تحسین کنیم. این تحسین یا تقبیح باعث شکل گرفتن ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها در نظر فرزندانمان می شود.

## ۴. نظم دادن به افکار

به فرزندانم بیاموزیم که هنگام تصمیم گیری‌ها جدول سود و زیان را بکشند. در یک کاغذ یک T بزرگ رسم کند و یک طرف بنویسد این تصمیمی که می خواهد بگیرد چه منفی دارد و در طرف دیگر هزینه‌ها و آثار سوء تصمیمش را یادداشت نماید. سپس تصمیم بگیرد.





# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## ۵. ارجاع فرزندان به منابع دیگر

فرزندانمان لازم نیست همه چیز را از زبان ما بشنوند. خیلی وقتها می توانیم از یک دوست خواهش کنیم آنچه را که می خواهیم به فرزندان بگوییم. یا او را به یک کتاب خوب ارجاع دهیم. اگر فرزند ما مطلبی را در یک کتاب بخواند (مثلا اثرات بازی های رایانه ای) پذیرش بیشتری نسبت به این که همان مطلب را ما مستقیما به او بگوییم، دارد. دقت کنیم فرزندان را نباید به فرد یا نوشته ای که از صلاحیت آن مطمئن نیستیم ارجاع دهیم.

## چگونه با فرزندان مخالفت کنیم:

ما برخی اوقات نمی توانیم خواسته های فرزندانمان را برآورده کنیم. مجبوریم به درخواست هایشان جواب منفی بدهیم. در زیر راه کارهایی را برای مخالفت مسالمت آمیز! با فرزندان ارائه می دهیم، قطعا در هر مورد با توجه به روحیات فرزندان و نوع درخواست او یکی از این راه کارها را باید انتخاب کنید (و یا با استفاده از خلاقیت خودتان راه های دیگری را بیابید).

### ۱. اطلاعات دهیم!

مشکلاتی که تلویزیون نگاه کردن مداوم برای فرزندان ایجاد می کند، را بررسی کنیم.<sup>۲</sup> پسر و وقتی به صفحه ی تلویزیون زل می زنی موجب می شود چشم ثابت بماند و همین باعث ضعف بینایی ات می شود. بعد هم با کمک فرزندانمان راه حلی را می یابیم (مثلا بعد از هر نیم ساعت نگاه کردن به تلویزیون یک ربع بازی حرکتی می کنیم). خیلی وقتها با گفتگو و دادن اطلاعات کافی به فرزندانمان می توانیم درخواست های آنها را تعدیل کنیم.

### ۲. احساسات او را بپذیریم.

در این مورد در قسمت "قبول احساسات" صحبت نموده ایم. لازم نیست همان اول نه را بگوییم. پسر می دانم می خواهی باز هم در پارک بمانی و تاپ بازی کردن خیلی کیف دارد. من هم از خوشحالی تو خیلی خوشحال هستم. ولی الان موقع رفتن به خونه هست.

### ۳. مشکل را شرح دهیم.

"من دوست دارم آخر هفته به مسافرت بروم ولی به دلیل بیماری مادرم، باید این هفته در خانه بمانم و از او مواظبت کنم." همین اطلاعات مختصر می تواند نگرش فرزندانمان به ماندن در خانه را تغییر دهد.

### ۴. با او موافقت کنیم اما ...

فرزندانمان می خواهد با رایانه اش بازی کند، ولی زمان شام است، می توان بگوییم: "نه! نمی شود سر کامپیوتر بری! الان وقت شام است" ولی والدین هوشمند می گویند: "بله، می تونی بازی بکنی ولی بعد از شام" با پاسخ اول ما یک جواب منفی به فرزندان داده ایم و امکان دارد او موضع گیری کند، ناراحت شود و... ولی در حالت دوم ما خودمان را با او همراه نموده ایم! و احتمال ناراحتی فرزندان کمتر می شود.

### ۵. از فرزندان وقت بگیریم!

برای دادن جواب منفی کمی وقت بگیریم. سریع در ذوق فرزندان نزنیم. اگر خواسته او را نمی توانیم سریع برآورده کنیم بگوییم بگذار فکر کنم، یا باید در این مورد با پدرت (مادرت) مشورت کنم و یا...

<sup>۲</sup> انشاء الله در یک فرصت مناسب در مورد نقش و اثرات تلویزیون و دیگر رسانه ها را بررسی خواهیم نمود.



## فصل سوم: چطور به فرزندان ثابت کنیم دوستش داریم؟

جواب این سوال یک کلمه هست: محبت کنیم، بی قید و شرط محبت کنیم، حتی اگر فرزندان بزرگترین و نابخشودنی ترین اشتباه را انجام داده است محبتمان را از او دریغ نکنیم. خداوند متعال به لطف خودش این چنین خواسته است که با پراکنده شدن عطر محبت در خانواده عمده‌ی مشکلات برطرف شود. در این فصل روش‌هایی را آموزش می‌دهیم که با عمل به آن‌ها بتوانیم محبت خودمان را به فرزندانمان ابراز نماییم. حتی اگر لازم است او را تنبیه کنیم قبل و بعد تنبیه او را مورد محبت خودمان قرار دهیم، تا فرزندانمان بدانند تنبیه کردن به معنی این نیست که ما او را دوست نداریم.<sup>۳</sup>

### محبت بی قید و شرط باشد.

محمد شاگرد کلاس چهارم است، شاگرد زرنگی است، و معمولاً نمره‌های خوبی می‌گیرد، ولی هر وقت نمره‌ی خوبی نمی‌گیرد، با اخم و چهره‌ی عبوس پدر روبرو می‌شود. رابطه‌ی محمد با پدرش خوب نیست، مخصوصاً روزهایی که امتحان دارد و نمره‌ی خوبی نگرفته معمولاً قبل از آمدن پدر می‌خوابد! علاوه بر این دچار استرس شده است. یکی دو بار هم نمره‌اش را بیش از آنچه گرفته بود اعلام نموده است.

شما برای رفع مشکل محمد چه پیشنهادی می‌کنید؟ مشکل او با آموزش همین موارد ابراز محبت که در ادامه‌ی این فصل گفته می‌شود رفع شد. پدرش در مواقع معمولی که سخنی از امتحان و نمره نبود به محمد گفت که او را دوست دارد، چون او پاره‌ی تنش هست! همین رفتار ساده به همراه رو ترش نکردن هنگام دیدن نمره‌ی کم و تشویق نکردن محمد وقتی نمره‌ی بالا می‌گیرد مشکل را حل نمود. پدر محمد فقط تلاش پسرش را می‌ستاید!

فرزند هر کس برای والدینش عزیز است، فرزندان ما نه به خاطر قیافه‌ی زیبایشان، نه به خاطر نمره‌های بالایشان، نه به خاطر... فقط به دلیل آن‌که فرزند ما هستند در قلب ما جا دارند!

فرزنان ما باید بدانند که برای ما مهم هستند، ما به سرنوشت آن‌ها علاقه‌مندیم، و مهر و محبت ما بی هیچ پیش‌شرطی برای آن‌هاست!

### محبت بدون ابراز کافی نیست:

من بسیاری از شب‌ها بعد از ساعت ۹ به منزل می‌روم، دخترم که باید صبح زود مدرسه برود باید بین ۹ تا ۱۰ شب بخوابد، لذا زمان کمی را با هم هستیم. این را مقایسه کنید با دورانی که خانواده‌ها ساعت‌های طولانی دور هم بودند. مثلاً پدر من حدود غروب آفتاب مغازه‌اش را تعطیل می‌نمود و لذا ساعت‌های زیادی را خصوصاً در زمستان دور هم بودیم (بماند که در تابستان هم مسافرت‌های متعدد و طولانی داشتیم). شاغل بودن مادران نیز به این مشکل بیشتر دامن می‌زند. وقتی ما زمان کمی را با فرزندانمان می‌گذرانیم زمان کم‌تری برای انتقال محبت به او لازم داریم. لذا باید محبتمان را هوشمندانه به فرزندانمان ابراز کنیم. علاوه بر این وجود انواع رسانه‌ها در جوامع کنونی، انسان‌ها را به محدودیت توجه رسانده است. یعنی قسمتی از زمانی که والدین و فرزندان کنار هم هستند را تلویزیون و موبایل و تلگرام و اینستاگرام گرفته است! واقعیت این است که پدر و مادر همیشه فرزندان را دوست دارند، ولی متأسفانه در فضای کنونی جامعه امکان ابراز محبت بسیار کمتر شده است.

### ۱. ابراز محبت با تماس فیزیکی

چه کنیم تا در کوتاه‌ترین زمان، فرزندانمان بدانند ما دوستش داریم؟ چطور محبتمان را به فرزندان بی‌هیچ بهانه‌ای ابراز کنیم؟ خیلی راحت محبتمان را با تماس فیزیکی به فرزندانمان ابراز کنیم. البته این کار بسته به سن فرزند، جنس فرزند، اینکه توسط پدر یا مادر ابراز می‌شود، فرهنگ جامعه، محل ابراز محبت (مثلاً در مقابل دوستان فرزندان یا در منزل) و ده‌ها مورد دیگر

<sup>۳</sup> در مورد تنبیه در کتاب "تربیت به روش سلطان بانو" مطالبی را آورده‌ام.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

شکل های مختلفی به خود می گیرد. مثال هایی از این ارتباط را در زیر مرور می کنیم. قطعاً شما بنابر شرایط خودتان، فرزندان و فرهنگ خانوادتان نیاز دارید این فهرست را بازنویسی و مواردی را حذف یا اضافه نمایید:

- در ابتدای تولد نوزاد را به آغوش مادر می دهند تا از همان لحظات اولیه این رابطه ی محبت آمیز برقرار می شود.
- لمس نوزاد، در همان ابتدای تولد نقش اساسی و اصلی در شکل گیری این رابطه دارد.
- بغل کردن فرزند (از نوزادی تا ...) همیشه حس محبت را به فرزندان منتقل می کند.
- بوسیدن فرزندمان یکی از راه های ابراز محبتمان به اوست!
- پدران معمولاً کودکان را به بالا می اندازند، دست کودک را می گیرند و او را دور خودشان می چرخانند، چهار دست و پا راه می روند و فرزند را روی کمر خودشان می نشاندند، ...
- با نوجوانمان دست بدهیم!
- (مخصوص پدرها) با پسرمان کشتی می گیریم!
- هنگام موفقیت به شانه ی فرزندمان می زنیم!
- وقتی در خیابان کنارمان راه می رود به او تنه می زنیم.
- ...

شاید بگویید من از این روش ها (لااقل برخی از این روش ها) استفاده می کنم، سوال اینجاست که در یک هفته گذشته چند بار به این طریق به فرزندان ابراز محبت نموده اید؟ البته میزان استفاده از این روش ابراز محبت در شرایط مختلف متفاوت است. یک نوزاد نیاز دارد هر ساعت توسط مادر بغل شود و علاوه بر خوردن شیر ظرف وجودش از محبت مادر پر شود، ولی یک پسر نوجوان شاید هفته ای یکبار توسط پدر به این شیوه مورد محبت قرار گیرد. (البته وقت هایی که از دست فرزندان عصبانی می شوید و با لگد یا مشت تماس فیزیکی برقرار می شود را در این شمارش لحاظ نفرمایید!!!)

برای این که از این راه ابراز محبت بهترین نتیجه را بگیریم، زمان هایی را در طول روز (در اکثر مواقع باید به طور روزانه با فرزندمان با این روش ابراز محبت کنیم) تعیین می کنیم که به فرزندمان ابراز محبت کنیم مثلاً اگر پدر خانواده هستید و سر کار می روید صبح ها هنگام خداحافظی و شب یا عصر هنگام ورود به منزل، یا اگر مادر هستید: صبح ها زمان بیدار شدن فرزندان و شب قبل از خوابیدن. سعی می نماییم در این زمان ها تماس فیزیکی با فرزندمان داشته باشیم. مثلاً فرزند خردسالتان را در آغوش بگیریم، ببوسیم و جملات محبت آمیز به او بگوییم. این روش را برای مدت یک هفته استفاده نمایید و سپس نتیجه ی کار را ببینید.

## محدودیت ها

قطعاً این روش ابراز محبت مانند دیگر روش ها محدودیت هایی دارد. باید دقت کنیم اگر فرزندمان از این روش خوشش نمی آید از آن استفاده نکنیم:

- ✓ اگر رابطه ی ما با فرزندمان خیلی بد است، استفاده از این روش اصلاً توصیه نمی شود. چون آمادگی پذیرش آن از طرف فرزندمان وجود ندارد.
- ✓ دقت نمایید نوجوانان خصوصاً پسران در دوران بلوغ دوست ندارند در مقابل دوستانشان در آغوش گرفته شوند. در این مواقع باید به روش های دیگر محبتمان را ابراز نماییم.
- ✓ مکان و زمان در ابراز محبت به شیوه ی تماس فیزیکی خیلی مهم است:
- ✓ کودکان معمولاً از این روش استقبال بیشتری نشان می دهند.
- ✓ دختران (خصوصاً نسبت به مادرشان) غالباً پذیرای این محبت هستند.

متأسفانه برخی اوقات به علت سهل انگاری کادر بیمارستان ها این امر به وقوع نمی پیوندد و بین زمان تولد و زمان لمس کودک توسط مادر ساعت ها فاصله می افتد.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## توصیه

اگر می خواهید در کوتاه مدت بتوانید رابطه‌ی خودتان با فرزندان را بهبود دهید، پیشنهاد می‌کنم زمان‌های معینی در روز را تعیین کنید و در آن‌ها با توجه به سن، جنسیت و شرایط فرهنگی خانواده، فرزندان را در آغوش بگیرید یا به گونه‌ی دیگری لمس نمایید. این کار را هر روز به مدت یک هفته تکرار نموده و اثرات آن را ببینید.

## ۲. ابراز محبت با وقت گذاری

وقت گذاری می‌تواند عمومی یا خصوصی باشد، یعنی شما تنها با فرزندان باشید یا در جمع خانواده!

### وقت گذاری عمومی



در هفته گذشته چند ساعت با خانواده بوده‌اید؟ مادرها معمولاً زمان بیشتری برای بودن با فرزندان دارند، ولی فرزندان هم به محبت پدر و هم به محبت مادر نیاز دارند! برای بودن باهم باید برنامه‌ریزی کنیم، مثلاً زمان صرف غذا از بهترین زمان‌هایی است که می‌توان در جمع خانواده با هم بود.

اگر ممکن است یک وعده‌ی غذایی را در نظر بگیرید (مثلاً شام) که تمامی اعضاء خانواده دور هم جمع شوند. در زمان صرف غذا قانون‌های زیر را اجرا کنید:

- ❖ رسانه‌ها تعطیل: تلویزیون خاموش، موبایل‌ها خاموش یا بی‌صدا و دور از دسترس، تبلت‌ها و نوت‌بوک‌ها هم مزاحم نباشند!
- ❖ در زمان صرف غذا هیچ‌کس حق عیب‌جویی ندارد! نباید هیچ حرفی که دیگر اعضاء خانواده را ناراحت می‌کند به زبان بیاوریم!
- هر کس یکی دو اتفاقی که در طول روز برایش رخ داده است را تعریف می‌کند! "امروز صبح که داشتم می‌رفتم مدرسه سر راه یک گربه برای گرفتن کبوتر کمین کرده بود من پریدم و کبوتر را فراری‌اش دادم."
- از این فضا استفاده کنیم برای گفتن سخنان محبت آمیز به فرزندان! در همین زمان ظرف محبت فرزندانمان را لبریز از مهر خودمان بکنیم.

### وقت گذاری خصوصی

- منظورمان از وقت گذاری خصوصی زمان‌هایی است که با فرزندان تنها هستیم. ممکن است با پسر ۱۵ سالیتان به استخر بروید، یا با دخترتان به خرید، یا با فرزندان به پارک بروید. یا در منزل در یک اتاق با فرزندان تنها باشید و با هم حرف بزنید این روش ابراز محبت بسیار زمان‌بر است، ولی به فرزندمان حس را منتقل می‌کند که برای ما ارزشمند است: "اولویت زندگی من تویی" رسیدن این پیام به فرزندمان می‌تواند در زندگی او بسیار مهم باشد.
- خوب در این زمان چه کار باید انجام دهیم؟ من در یک دسته‌بندی یک سری از کارهایی را که می‌توانید با فرزندان به صورت مشترک انجام دهید را آورده‌ام. البته ممکن است شما نیز بنابر موقعیت خودتان مواردی را اضافه نمایید:
- ✓ شرکت در یک فعالیت اجتماعی: مثلاً در یک مجلس مذهبی شرکت کنیم.
- ✓ زمان معین روزانه: مثلاً برای کودکانمان می‌توانیم شب‌ها هنگام خواب داستان بگوییم (هنگام تعریف نمودن داستان می‌توانیم کنترل احساسات را هم به فرزندمان یاد دهیم)

# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

- ✓ همفکری با فرزندمان: مثلا دیدن عکس‌هایی که او گرفته است، پرسیدن نظر فرزندمان در مورد مسافرت یا مهمانی رفتن
- ✓ آموزش: البته باید دقت کنیم که آموزش با موعظه تفاوت دارد. برای اینکه آموزش ما به موعظه تبدیل نشود موارد زیر را رعایت نمایید
- ❖ دلیل ارائه دهیم: افرادی که مطالعه بیشتری دارند جایگاه اجتماعی بالاتری در جامعه دارند.
- ❖ احساسات خودمان را بگوییم. من احساس می‌کنم مطالعه کردن انسان را برای گرفتن تصمیمات صحیح کمک می‌کند.
- ❖ با تعصب همراه نباشد: کسی که کتاب نخواند بی‌شعور است.
- ❖ برای فرزندمان تعیین تکلیف نکنیم. تو باید هر روز صد صفحه کتاب بخوانی!

می‌توانیم (البته با صداقت کامل) جزء به جزء یک رفتار صحیحی را که از فرزندمان دیده‌ایم را بازگو کنیم.

اجازه دهید یک مثال بزنم: فرض کنید دختر کوچک شما یک نقاشی کشیده است. عکس العمل شما وقتی این نقاشی را به شما نشان می‌دهد چیست؟

می‌توانید بگویید چه نقاشی زیبایی!

می‌توانید تک تک المان‌های آن نقاشی را بررسی کنید! چه خورشید قشنگی! وقتی لبخند خورشید رو دیدم شاد شدم! این آقاهه کی هست؟ فکر کنم این دختره تو هستی که داری می‌خندی! جالبه که همه توی این عکس دارند می‌خندند! می‌شه یه گل هم کنار این خانواده خوشحال بکشی؟....



## ۳. گفتگوی باکیفیت:

هرچند گذراندن زمان با فرزندمان اگر بدون هیچ صحبتی هم باشد در بهبود روابط عاطفی ما خیلی موثر است، ولی اگر همراه با گفتگوی کیفی باشد خیلی موثرتر است.

### چطور با فرزندمان گفتگوی باکیفیت داشته باشیم؟

با رعایت اصول زیر در گفتگوی با فرزندمان کیفیت گفتگو را بالا ببریم:

- ❖ رعایت زبان بدن<sup>۵</sup> و نگاه کردن به چشمان فرزندمان
- ❖ هنگام گفتگو همه‌ی کارهای دیگر را کنار بگذاریم. تلویزیون و موبایل و ... خاموش!
- ❖ در گفتگو به دنبال درک احساسات او باشیم.
- ❖ به زبان بدن فرزندمان دقت کنیم.
- ❖ حرف او را قطع نکنیم.
- ❖ با پرسیدن سوال مطمئن شویم که منظور او را درست متوجه شده‌ایم.

<sup>۵</sup> مطالعه در مورد زبان بدن ما را در بیان بهتر احساساتمان (و درک بهتر احساسات فرزندمان) کمک می‌نماید.

# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

❖ به فرزندمان نشان دهیم که درکش می کنیم.

❖ اگر می خواهیم پیشنهاد دهیم اول از او اجازه بگیریم: می خواهی نظر من را هم بدانی؟

یکبار دیگر این لیست را مرور کنید و بگویید. در هفت روز گذشته چند دقیقه وقت گذاری خصوصی با فرزندتان داشته اید؟

## ۴. هدیه دادن

یکی از راه هایی که از دیرباز بشر برای ابراز محبت به کار می برده است هدیه دادن است. ما نیز برای ابراز محبتمان به فرزندمان می توانیم هدیه دهیم. این نوشتار در مورد بیان راه کارهای هدیه دادن و موثر نمودن آن است. مثل هر کار دیگر هدیه دادن هم فوت و فن هایی دارد که اگر رعایت نشود محبت ما به فرزندمان بروز نمی یابد.

### چرا هدیه دهیم؟

هدیه دادن باعث می شود ناراحتی ها و اختلافات بین ما و فرزندمان کاهش یابد و از بین برود. کارکرد اصلی هدیه از بین بردن کدورت هاست. (به فرمایش رسول رحمت صلی الله علیه و آله و سلم *الْهَدِيَّةُ تُذْهِبُ الْغِلَّ*) خیلی وقت ها ما نمی توانیم از روش های دیگر محبتمان را به فرزندمان (مخصوصا در زمان نوجوانی) نشان دهیم. هدیه دادن در این زمان ها فضا را عوض می نماید.

### هدیه چه چیزی نیست؟

#### برطرف کردن نیاز هدیه نیست!

ما هر روز وسایل زیادی برای فرزندمان تهیه می کنیم: از خوراک و پوشاک و لوازم التحریر و پول توجیبی و... ممکن است بگویید: "خود این ها هدیه هست! هر روز فرزند از غذایی که پدر هزینه اش را تامین می کند و مادر زحمت پخت و پزش را می کشد استفاده می کند. دیگر لازم نیست که مرتب یک چیزی را در جعبه بگذاریم و کادو کنیم و با سلام و صلوات تقدیم فرزندمان کنیم" ولی واقعیت این است که این ها هدیه نیستند. پول توجیبی هم که به فرزندمان می دهیم هدیه نیست! چرا؟ چون ما به عنوان پدر و مادر موظفیم (یک مقدار از لحاظ شرع یک مقدار هم از لحاظ عرف) که خوراک و پوشاک و هزینه تحصیلی و... فرزندمان را تامین کنیم. نمی توان به فرزند سه ساله (یا سیزده ساله یا بیست و سه ساله) غذا ندهیم. لذا برطرف کردن نیازهای فرزندمان هدیه دادن حساب نمی شود. هدیه دادن وظیفه ای ما نیست!

#### معامله کردن با هدیه دادن تفاوت دارد.

به پسر ۱۲ ساله ام می گویم اگر درست را خوب بخوانی و معدلت بیش از ۱۸ شود برایت دوچرخه می خرم. وقتی کارنامه را دادند می بینم معدلش ۱۸.۷۵ شده است. می روم دوچرخه برایش می خرم و به عنوان یک هدیه ی بزرگ تقدیمش می کنم! ولی در حقیقت این هدیه نیست یک معامله هست. او در قبال خوب درس خواندنش یک دوچرخه گرفته است. این کار به خودی خود مشکلی ندارد و می توانیم با فرزندمان هم معامله کنیم، ولی هدیه دادن با معامله کردن تفاوت دارد. (البته این که فرزندمان به خاطر این درس بخواند که ما به او دوچرخه دهیم می تواند انگیزه های درونی او را از بین ببرد و... که بحثی مفصل است و در سیاست های تنبیه و تشویق باید به آن پردازیم.)

اگر دوست دارید فرزندان در درس خواندن اهمال کاری نکنند ، راهکارهای ارائه شده در

دوره ی ویدئویی

" راه کارهای والدین هوشمند برای رفع اهمال کاری تحصیلی فرزندان "

سایت پرورش آموز به شما کمک می کند.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## هدیه دادن رشوه دادن نیست!

برخی اوقات می خواهیم فرزندانمان یک کاری را بکنند، بهش می گوئیم این را بگیر و آن کار را بکن! در حقیقت مثل معامله کردن ولی با این تفاوت که این جا اول کادو را می دهیم بعد ازش می خواهیم که کاری را انجام دهد یا ترک کند! پس نباید در قبال دادن هدیه منتظر انجام کاری از طرف فرزندان باشیم.

## هدیه دادن عیدی دادن نیست!

عیدی دادن هم مورد توقع فرزندانست! در نوروز او متوقع هست که هدیه ای دریافت کند، لذا خیلی ذوق زده نمی شود. ولی اگر در روزهای معمول هدیه دادن را انجام دهیم محبت و صمیمیت بیشتری بین ما و فرزندانمان ایجاد می شود. در جشن تولد هم فرزند متوقع است که از شما کادوی بگیرد، لذا کادوی جشن تولد را هدیه (به این معنا که در اینجا مد نظر ماست) ندانید. هدیه باید غیر منتظره باشد!

## از آخرین باری که فرزندان هدیه ای داده اید چقدر گذشته است؟ .....

## چگونه هدیه بدهیم؟

خیلی وقت ها هدیه دادن می شود وظیفه ی ما! واقعیت این است که هدیه ای که ما به خاطر انجام وظیفه بدهیم دیگر هدیه نیست! انجام وظیفه هست، لذت و شور و شوق ندارد. فرزندان هم به آن عادت می کنند و کارکرد افزایش محبت را ندارد. ارزش هدیه یک طرفش مربوط به نوع رفتار ماست. اگر هدایا را کادو کنیم، طی یک مراسم خانوادگی آن را به فرزندان بدهیم و این کار را همراه با ابراز محبت به وسیله های دیگر (مثلا بغل کردن و بوسیدن فرزندان) انجام دهیم، محبت بین ما و آنها افزایش می یابد. در غیر این صورت فرزند ما ناخودآگاه هدیه را هم جزوی از وظایف ما می داند. پیشنهاد می کنم: از این پس هر وقت می خواهیم هدیه بدهیم، آن را در یک بسته بندی شیک کادو کنیم، و در یک مراسم به فرزندان تقدیم کنیم. منظور از مراسم می تواند دعوت از پدر و مادر خودمان یا همسرمان باشد و یا فقط اعضاء خانواده خودمان سر شام با روشن کردن شمع و پوشیدن لباس های تر و تمیزتر و اعلام اینکه می خواهیم به فرزندان هدیه بدهیم! همین کارهای به ظاهر ساده باعث می شود که فرزندان بدانند هدیه دارد دریافت می کند و نه یک خدمتی که هر روزه هست! به عبارت دیگر هدیه باید به صورت خاصی تقدیم شود.

: همین امروز یک نامه برای فرزندان بنویسید، مهم نیست فرزندان خواندن بلد هست یا نه، اگر بیش از چهار سال دارد او از این هدیه خوشحال می شود. در آن به او بگویید که از داشتن او خوشحالید! می توانید بگویید از عمل کردهای خوبش (اگر چیزی را به یاد دارید) خوش حال هستید! و او را بی قید و شرط دوست دارید! این نامه را در جایی که او پیدا بکند (مثلا جیب لباسش) قرار دهید. منتظر دیدن عکس العملش باشید!



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## ارزش مادی هدیه چقدر باشد؟

واقعیت این است که ما می خواهیم هدیه دهیم تا از این طریق فرزندان محبت ما را لمس کند! ممکن است یک شاخه گل ۵هزار تومانی اگر با عشق و علاقه و محبت به فرزندان تقدیم شود، این محبت را برساند، ولی یک سرویس طلای چند ده ملیون تومانی این پیام را منتقل نکند!

پیشنهاد من این است که به ارزش ریالی هدیه نگاه نکنید ولی تا آنجا که می توانید هدیه دهید، به فرمایش مولای متقیان علیه السلام اگر می توانید هر روز هدیه دهید! (إِنْ قَدَرْتُمْ كُلَّ يَوْمٍ يَغْنِي تَهَادُوا)

## برای فرزندان هدیه ای را در نظر بگیرید و فکر کنید چطور آن را کادو نمایید و چگونه به فرزندان بدهید تا بیشتر خوشحال شود؟

### ۵. انجام خدمت

اگر یک کاغذ برداریم و فهرستی از کارهایی که برای فرزندان انجام می دهیم را بنویسیم تازه متوجه ابعاد گسترده ی خدماتی که به فرزندان ارائه می دهیم می شویم. پدر و مادر بودن یعنی انجام خدمت از زمانی که فرزند به دنیا می آید تا زمانی که ما یا فرزندان از دنیا برویم. (واقعیت این است که خیلی وقت ها پدر یا مادر از دنیا رفته به خواب دیگران می آید که فرزند مشکل دارد و شما کمک کنید. همین چند وقت پیش دایی من که بیش از ۳۰ سال بود از دنیا رفته بود به خواب مادرم آمد و درخواست نموده بود که مادرم به کمک دختر دایم برود.) وقتی در بستن بند کفش فرزندان به او کمک می کنیم، وقتی مایحتاجی را که لازم دارد برایش تهیه می کنیم، وقتی لباسش را اتو می کنیم و ... در حال ابراز محبت خودمان به فرزندان هستیم.

هدف اولیه خدمت کردن این است که فرزندان نیز این کار را برای دیگران بکنند. اگر می خواهیم فرزندان فداکار و خیر داشته باشیم، خودمان هم باید این روحیه را به فرزندانمان نشان دهیم.

### خدمت چه چیزی نیست؟

#### خدمت، بردگی نیست!

من قبل از بیان این مثال از همه پدر و مادران فداکار عذرخواهی می کنم ولی بابت روشن شدن بحث، این مقایسه را بیان نموده ام. تفاوت مادری که خودش را وقف فرزندش می نماید با یک برده که مجبور است ۲۴ ساعته در خدمت اربابش باشد چیست؟ آن برده مجبور به انجام کار است ولی مادر با عشق کار می کند. واقعیت این است که اگر عشق و علاقه ی مادر به فرزندش نباشد تفاوت مهمی در بین این دو رفتار وجود ندارد!

علاقه ی مادر باعث می شود که انجام این همه خدمت برای فرزندان، ارزش و جایگاه مادر را بالاتر شود. فداکاری کریمانه و بزرگ منشانه مادر را همه می ستایند، انجام کارهای ریز و درشت مادر برای فرزندش (از شستن پای نوزادش تا هم بازی شدن با کودک نوپایش تا دلسوزی در آموزش فرزند دبستانی تا کنار آمدن با نوجوان بدقلق تا...) باعث بالارفتن جایگاه او در چشم دیگران است. در مقابل: یک برده کارهایش را براساس محبت انجام نمی دهد، او مجبور به خدمت است، لذا انجام هر کاری برایش تحقیر است و کوچکی!

دقت کنیم تا یادمان نرود خدمات ما برای فرزندانمان به اختیار و علاقه خودمان صورت می گیرد و لذا باید با عشق ( و نه تلخ کامی) همراه باشد. اگر این چنین باشد فرزند ما هم ناخودآگاه ما را به بزرگی می شناسد. هر چه بیشتر به او خدمت کنیم،





# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

در چشم او جایگاه بالاتری می یابیم. اما اگر انجام کار برای فرزندمان همراه با غر و ناله و اکراه باشد، هیچ یک از اثرات فوق را ندارد و اصلا ابراز محبت نیست.

## خدمت معامله نیست!

اگر به فرزندمان بگوییم این کار را بکن تا من هم آن کار را انجام دهم: اگر می خواهی مانتویت را اتو کنم باید شامت را کامل بخوری یا اتاقت را مرتب کن تا من به تو دیکته بگویم یا... با فرزندمان داریم معامله می کنیم. او کاری را انجام می دهد که ما می خواهیم، در مقابل ما هم کاری را انجام می دهیم که او می خواهد. پس برای ابراز محبت به فرزندمان باید خدمات بدون چشم داشت صورت گیرد.

محبت را نمی توان خرید و فروش کرد، وقتی محبت ارزشمند و سازنده است که فرزندمان آن را بدون هیچ پیش شرطی به طور مطلق دریافت کند. فرزندم تو را دوست دارم چه نمره ات ۲۰ باشد چه ده! تو را دوست دارم چون پاره تن من هستی! البته معامله کردن با فرزندمان کار اشتباهی نیست، ولی محبت کردن هم نیست. ما می توانیم خیلی وقت ها داد و ستدهایی را با فرزندمان داشته باشیم، ولی باید دقت کنیم تا این کار موجب از بین رفتن انگیزه های درونی او نشود.

## محدودیت ها:

مواظب باشیم شخصیت فرزندمان کودک نماند.

چندسال پیش مستاجری داشتیم که بعد از چند ماه کارشان به جدایی کشید. یکی از مشکلات اصلی این جا بود که عروس خانم قادر به انجام کارهای ساده ی منزل هم نبود. کارهایی از قبیل گوشت شستن و غذا پختن و جارو کردن! متاسفانه زندگی این تازه داماد و عروس به دلیل حمایت ها و عدم توانمند شدن عروس خانم از هم پاشید. اگر دختران ما کارهای منزل را از همان کودکی آموخته باشند، در زندگی مستقل خود کمتر دچار مشکل خواهند شد. (البته این مسئله به نوعی دیگر برای آقا پسرها هم مطرح است.)

در اولین روزهای تولد والدین مسئولیت انجام تمام کارهای نوزاد را دارند. از تغذیه، تعویض پوشاک، حمام بردن، حفظ نوزاد از گرما و سرما و... هر چه می گذرد فرزندمان در انجام امور خودش تواناتر می شود. لذا باید بار بیشتری از کارهای خودش را به عهده او بگذاریم. کارهایی که او توانایی انجامش را دارد.

از طرفی با رشد فرزندمان دایره ی نیازهایش نیز رشد می کند. نیازهای یک نوزاد در حد خوردن و عوض کردن پوشاک است و تامین لباس مناسب برای او، ولی نوجوان ۱۵ ساله ی ما نیازهایی بسیار فراتر از این را دارد. لذا باید سطح خدمات ما به تدریج رشد نماید. به عبارت دیگر باید فضا را برای ابراز توانایی های فرزندمان باز کنیم. به عنوان مثال به مرور زمان مسئولیت پهن و جمع سفره را به عهده فرزندمان بگذاریم، یواش یواش شستشوی ظرف ها را به او بیاموزیم، و بعد از یک سن کار با اجاق گاز و آشپزی را، خود این آموختن هم یک خدمت به فرزندمان هست.

این گونه فرزندمان می آموزد که چطور مسئولیت های آینده ی خود را انجام دهد. فرزند ما (چه پسر و چه دختر) باید آماده زندگی مشترک در آینده ای نزدیک باشد.

## یاد دادن خدمت به دیگران

انجام خدمت برای فرزندمان از دیدگاهی دیگر نیز حائز اهمیت است. فرزند ما از ما یاد می گیرد که به دیگران خدمت نماید. مثلا می توانیم فهرستی از کارهایی که او می تواند انجام دهد را آماده نماییم و او از میان آنها انتخاب نماید که الان کدام کار را می خواهد انجام دهد!

## چگونه فرزندان را متوجه خدمتیمان کنیم؟

در این قسمت دو بازی بیان می شود که می تواند درون منزل صورت بگیرد و در قالب بازی فرزندان متوجه انجام خدمات ما و نیز پرورش روح تشکر می شود.



# والدین هوشمند چگونه فرزندان را با خود همراه می کنند؟

## بازی می دانی من دلم چی می خواهد:

در این بازی طرف اول می گوید دلم می خواهد .... و پاسخ می شنود یادم می ماند. مثلا مادر می گوید دلم می خواهد فردا سفره شام را زهرا بچیند. و زهرا می گوید یادم می ماند. البته طرف دوم قول نمی دهد که این خدمت را انجام دهد. بلکه قول می دهد که این کار را به خاطر داشته باشد. حالا فردا می تواند این کار را انجام دهد یا انجام ندهد.

## بازی واقعا ممنونم!

وقتی اعضاء خانواده همگی جمع هستند، یکی از اعضا (مثلا مادر) می گوید کاری که امروز برای تو کردم این بود که ... این جمله با عبارتی مانند "غذا را آماده کردم، خانه را مرتب نمودم و... تکمیل می شود. طرف مقابل هم در جواب می گوید من واقعا ممنونم.

## نمونه ای از خدماتی که می توانیم به فرزندانمان ارائه کنیم:

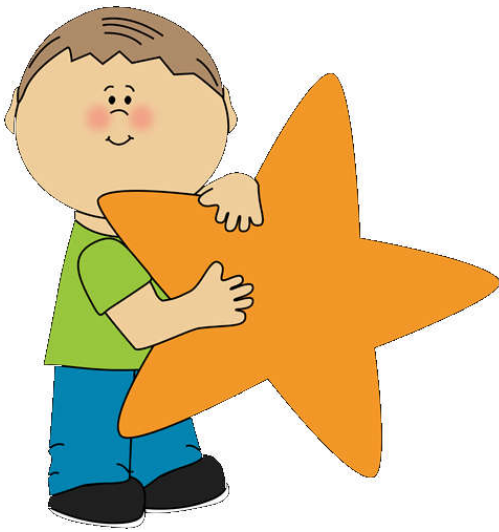
- کمک به فرزندان در انجام تکالیف سخت مدرسه
- درست کردن غذای مورد علاقه ی فرزندان در روزهای خاص (مثلا روزهایی که امتحان سختی را داشته است)
- کمک کردن و پرستاری از فرزندان هنگام بیماری
- راهنمایی به دخترتان در انتخاب لباس مناسب برای مهمانی
- تعمیر اسباب بازی های فرزندان

برخی از فرزندان خصوصا در سنین نوجوانی می گویند اگر من را دوست داری این خدمت را برایم انجام دهید. مثلا اگر من را دوست دارید برایم دوچرخه بخرید. جواب والدین هوشمند به این پرسش این است که آنقدر دوستت دارم که حاضر نیستم هر کاری را برایت بکنم. مثلا دوچرخه با توجه به سن شما و مکان منزل ما این خطرات را دارد و الان برایت نمی خرم.

اگر دوست دارید فرزندان بیشتر محبت شما را حس کند، راهکارهای ارائه شده در "دوره ی صوتی ابراز محبت به فرزندان" [سایت پرورش آموز](#) به شما کمک می کند



## همراهی را ادامه دهید!



یک مثال هست که می گوید "یک مسافرت طولانی با اولین قدم آغاز می شود." واقعیت این است که سفرهای طولانی با قدم اول آغاز می شود ولی راه رفتن های خوش خوشک هم که فقط چند دقیقه طول می کشد با قدم اول آغاز می شود!

آنچه یک مسافرت طولانی را از قدم زدن های چند دقیقه ای تمایز می دهد، داشتن یک مسیر و پایداری در سفر است. این کتاب نقشه ی راه شما در شروع این سفر طولانی است. هر قدم که به فرزندان در این مسیر نزدیک تر شوید یا او همراه شما باشد، باید از خداوند متعال و خلفای معصومش علیهم السلام تشکر کنید و به خودتان نیز پاداش دهید.

مهم ترین اکسیری که این کتاب در پی ارائه آن به شما بود "محبت داشتن" و نشان دادن محبتمان به فرزندان بود. محبت کیمیایی است که روابط سرد و بی جان بین ما و فرزندانمان را روح می بخشد. علاوه بر آن مهارت های متعددی در خصوص جلوگیری از تنش در روابط بین ما و فرزندانمان نیز ارائه شده است.

پیشنهاد می کنم برای دریافت اطلاعات بیشتر و آگاهی از مقالات و مطالب مفید بیشتر به سایت پرورش آموز [www.parvarshamooz.com](http://www.parvarshamooz.com) مراجعه فرمایید. همچنین می توانید در [کانال تلگرامی ما](#) و نیز پیج [اینستگرام ما](#) به آدرس <https://www.instagram.com/parvareshamooz> عضو شوید.

مطمئن هستیم شما خواننده گرامی که برای فرزندان و رابطه ی خودتان با او آن قدر اهمیت قائل هستید، که این کتاب را تهیه و مطالعه نموده اید، دست از آموختن و بیشتر آموختن بر نمی دارید و امیدوارم فرزندانمان همراه و مایه آبرو و سربلندی شما در دو دنیا باشند.

